



Kürbis-Wirsing-Eintopf

Zutaten:

1 Hokkaidokürbis
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
ca. 300-400g Wirsing
Rosmarin
1 TL Zimt
1 EL Fenchelsamen
1 EL Thymian
200g Berglinsen
1,5 - 2 l Wasser
2 EL Gemüsebrühpaste
frisch gehackte Kräuter (Dill,
Rosmarin oder Petersilie)
1 Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken. Den Kürbis und Wirsing in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rosmarin fein hacken und alle Gewürze in einer kleinen Schüssel vermengen. Etwas Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Die Linsen gründlich abspülen. Das Öl in einem großen Kochtopf oder Bräter leicht erhitzen. Die Zwiebel darin ca. 2 Minuten glasig andünsten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Die Hitze reduzieren, alle Gewürze dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Nun den Kürbis und Wirsing dazugeben und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. 1,5 Liter Wasser, die Gemüsebrühe (Paste oder gekörnt), Zitronenschale und die Linsen dazugeben und auf hoher Hitze aufkochen. Ggf mehr Wasser dazugeben, falls der Eintopf nicht genug mit Wasser bedeckt ist. Das kommt etwas auf die Größe der Gemüsestücke an. Die Hitze reduzieren und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern garnieren.

Schmeckt am zweiten Tag nach dem Aufwärmen noch besser!

Quelle: Lynn Hofer

Wirsing-Risotto

Zutaten:

650 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
ca. 350g Wirsing
2 EL Olivenöl
225g Risottoreis
200 ml trockener Weißwein
100g Weichkäse
(z Bsp. Taleggio)
20g Butter
Dill
Salz und Pfeffer

Zubereitung

650 ml Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. 2 Zwiebeln würfeln. Den Wirsing putzen, halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. 2 El Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 1 Min. unter Rühren glasig dünsten. Wirsing und 225 g Risottoreis zugeben und unter Rühren 3 Min. mitdünsten. Mit 200 ml trockenem Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Den Reis mit der Hälfte der Brühe bedecken und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 Min. leicht bissfest garen, dabei nach und nach die restliche heiße Brühe dazugeben. 100 g Weichkäse (z. B. Taleggio) würfeln und am Ende der Garzeit mit 20 g Butter und etwas fein geschnittenen Dill unter das Risotto heben. Mit Salz und grobem, schwarzem Pfeffer würzen und sofort servieren.

Quelle: essen + trinken



Brokkoli-Möhren-Tarte

Zutaten:

100g kalte Butter
200g Weizenvollkornmehl
1 Ei
Salz
600-700g Brokkoli
300-400g Möhren
1 Bund Petersilie
150g Bergkäse am Stück
150g Frischkäse
100g Sahne
1 TL getr. Thymian
Pfeffer schwarz
1 Msp. Muskat
2 Eier
2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Eine Springform mit 26 cm ø fetten. Für den Teig die kalte Butter in Würfeln mit dem Mehl, Ei, ½ TL Salz und 1 EL kaltem Wasser mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. In die Form drücken und einen 4-5 cm hohen Rand formen. Mit der Gabel mehrmals einstechen und ca. 30 min kühl stellen.

Inzwischen den Brokkoli putzen und in Röschen teilen, den Stiel schälen und würfeln. Möhren schälen und ebenfalls würfeln. Das Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 5 min blanchieren. In ein Sieb abgießen, dabei 75 ml Kochwasser auffangen. Gemüse kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen und inzwischen die Petersilie waschen, abtropfen und fein hacken. Bergkäse grob reiben. Den Frischkäse, Thymian, Petersilie, 1-2 TL Salz, Pfeffer, Muskat, Eier und gepressten Knoblauch in eine Schüssel geben und alles gut verrühren. Den Bergkäse untermischen. Das Gemüse auf dem Teigboden verteilen und leicht andrücken. Das Kochwasser unter den Guss rühren und diesen über das Gemüse geben. Die Tarte in ca. 35 min goldbraun backen und vor dem Servieren 15 min ruhen lassen.

Rote Bete Salat mit Schafskäse

Zutaten:

400g Rote Bete
1 rote Zwiebel
150-200g Feldsalat
200g Schafskäse
4 EL Sesam (schwarz / weiß)
2 EL Mehl
1 Ei
2 EL Milch
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL grober Senf
1 EL Honig
1 EL Weißweinessig
3 EL Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer
Opt. frische Kräuter

Zubereitung

Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Ganze Rote Bete Knollen ins kochende Wasser geben und bei niedriger Hitze etwa 30-40 Minuten köcheln lassen. Die Garzeit hängt von der Größe der Knolle ab. Währenddessen Schafskäse halbieren. Eine Hälfte des Schafkäses grob zerbröseln und zur Seite stellen. Andere Hälfte in ca. 1 cm breite Würfel schneiden. Mehl in ein Schälchen geben. In einem zweiten Schälchen Ei mit Milch verquirlen. Sesam in ein drittes Schälchen füllen. Schafskäse-Stückchen von allen Seiten erst im Mehl, dann im Ei und anschließend im Sesam wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schafskäse im Sesam-Mantel von allen Seiten goldbraun braten. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Feldsalat waschen. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen. Rote Bete aus dem Wasser nehmen, unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Zum Schälen und Schneiden am besten Einweghandschuhe tragen. Zum Servieren Feldsalat, Rote Bete und Zwiebelringe auf einem Teller anrichten. Grob zerbröselten Schafskäse auf den Salat geben und mit Schafskäse im Sesammantel und Petersilie toppen. Dressing über den Salat träufeln und mit den Kräutern garnieren.